การปฏิบัติเปรียบเสมือนการขับรถ ผู้เป็นครูสอนขับรถ จะสอนได้แต่วิธีและกฎจราจร ว่าตรงไหนห้ามจอด ตรงไหนห้ามวิ่ง ตรงไหนใช้ความเร็วเท่าไร ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของผู้ขับขี่และการใช้รถใช้ถนน บนเส้นทางแห่งกรรม อันมนุษย์ทุกรูปนามต้องก้าวย่างไป มีกฎเกณฑ์เฉพาะ เราจึงต้องเรียนรู้กฎแห่งกรรม คือรู้เส้นทางนั้น ๆ ว่ามีอันตรายอย่างไร แต่หลังจากผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้เปรียบดั่งว่าขับรถเป็นแล้ว แต่ละท่านก็มีเทคนิค วิธีขับรถของตนตามความชำนาญ ซึ่งก็ไม่ผิด ในการที่จะนำมาเผยแผ่ขยาย ให้เป็นประโยชน์ เพราะมนุษย์เราต่างจิต ต่างใจ ต่างจริต แต่ข้อสำคัญสิ่งนั้นต้องบรรลุผลสำเร็จได้ คือบรรลุเป้าหมายที่กำหนดได้จริง คือสมปรารถนาดั่งต้องการหรือไม่

ในการเริ่มต้น หรือ Basic จำเป็นจะต้องเริ่มต้นเหมือนกันหมด คือ การควบคุมพวงมาลัยรถ อันเปรียบได้กับจิตมิให้สอดส่ายไปมา เพื่อควบคุมสังขารภายนอกอันได้แก่ตัวรถ (Body) ซึ่งหน้าที่การควบคุม คนขับรถ (**ใจ**) จะทำหน้าที่นี้ ซึ่งหากคนขับรถไม่รู้กฎ หรือไม่ทำตามกฎ ก็จะไม่ถึงจุดหมายที่ปรารถนา

ดังนั้นการที่ต้องรู้จักรู้ว่า "คนขับรถต้องนั่งตรงไหน = ใจตั้งอยู่ตรงไหน" จึงเป็นกฎที่จะไม่ปฏิบัติไม่ได้ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติไว้ใน**ข้อแรก**ว่า "**ให้เข้าถึงกายในกาย คือ ใจ**" ซึ่งไม่ใช่ไปภาวนากับลูกแก้ว แล้วขึ้นไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทุกต้นเดือน ยังงั้นมันเหมือนบอกว่าตัวเองเท่ากับพระพุทธเจ้า คงไม่ต้องบอกว่าเป็นใคร แต่ก็ยังมีคน ย้ำว่า "คน" ที่ยังไม่พัฒนาเป็น "มนุษย์" หลงใหลได้ปลื้ม ร่วมทำลาย "ธรรมและวินัย อันตถาคตตรัสไว้ดีแล้ว" เพียงเพื่อคำว่า "ไม่อยากให้กินใจกัน หรือ กลัวเสียสังคม กลัวเขา

โกรธ แต่ไม่กลัวพุทธศาสนาวิบัติ ดังนั้นท่านทั้งหลายจะไม่เห็นความสำเร็จเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ดังกล่าวข้างต้นพบความสำเร็จ นอกจากความผิดหวัง ครอบครัวแตกแยกหย่าร้าง สิ่งเหล่านี้ ผู้เขียนได้พบเห็นและรู้จักหลายคนมาก จนแทบนับจำนวนไม่ได้ ที่เป็นสาวกใสสสสส นะจ๊ะ น่าสงสารมาก การแอบอ้าง หรือ หลงตัวเองไปว่า ได้เข้าถึง "กายในกาย"

หากถามว่า ขณะนั้นใจอยู่ที่ไหน พวกนี้จะตอบไม่ได้ ไม่รู้จักสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค อันเป็นหนทางเดียว ไม่มีทางอื่น เขาก็บอกว่ามีทางอื่น "คน" ก็เชื่อเพราะเป็นแค่ "คน" ไง ยังไม่พัฒนาเป็นมนุษย์ จึงไม่รู้บุญไม่รู้บาป แยกไม่ออก ก็รับกรรมกันไป นี่คือพวกที่ปลูกบ้านข้างถนน รถยนต์วิ่งผ่านแต่เกิดจนตายก็ขับรถไม่เป็น

ตอบถำถาม

คุณทัต: ??? เยี่ยมครับ ขับรถไม่เป็น ได้แต่ยืนโบกรถครับ

พระอาจารย์: คุณ Tat คนขับใจดีรับโจรขึ้นรถ ผ่านด่านตำรวจจับ ติดคุกฟรีมาเยอะ เหมือนผู้ที่เอาเงินไปให้ "เณรคำ" ก็คิดว่าทำบุญ แล้วเป็นไง หากมีรายชื่อ อาจติดคุก นี่ของจริงนะ

คุณทัต: หลังจากนี้ ผมมีแต่กัลยาณมิตรแล้วครับ คลื่นวิทยุผม เริ่มจะจูนเข้าความถี่เดียวกันละครับ

พระอาจารย์: คุณ Tat ของจริงหรือของปลอม เราต้องลองพิสูจน์ก่อน ถ้าปฏิบัติแล้วไม่รวย ไม่หมดหนี้ เสียเวลา พุทธพจน์ว่า **อทินาทานัง ทุกขังโลเก** การเป็นหนี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง แค่หนี้ทุกข์หยาบ ๆ ยังพ้นไม่ได้ หนอย...จะพาไปนิพพาน แล้วจะเชื่อได้ไง พิสูจน์ก่อน จริงมะ พอเราทำได้ มันยิ่งกว่าถูกล๊อตโต้รางวัลที่ ๑ มันภูมิใจ และประกาศให้ใครรู้ได้ทั้งโลก คุณจะช่วยสังคมตามอุดมการณ์ได้อย่างเต็มที่ โดยมีตัวคุณเองเป็นแม่แบบไง ก็ขอฝากข้อคิดสะกิดใจ หากสะกิดแรงไปก็ขออภัยมา ณ ที่นี้ เจริญพร

ก่อนที่เราจะเข้าสู่ ขั้นตอนของการปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรคนั้น ก็มีคำถามเกิดขึ้น และอยู่ในใจของผู้ที่เริ่มมารู้ และเริ่มเข้ามาปฏิบัติ ไม่อาจตอบคำถามกับคนใกล้เคียง หรือ ผู้ที่อ้างตนว่าเป็นผู้รู้ รวมทั้งผู้ที่ตั้งตนเป็นอาจารย์ในสำนักต่าง ๆ ได้ เชื่อมั่นเหลือเกินว่า สิ่งที่เป็นแรงกระตุ้นและชักนำให้ท่านสนใจ พร้อมกับตัดสินใจ มาศึกษา ทดสอบ ทดลอง พร้อมทั้งพิสูจน์ ว่าสิ่งที่เรากำลังถ่ายทอด เผยแผ่จะทำได้จริง และเป็นแนวทางของพุทธศาสนา หรือไม่ ? เพราะเราเน้นเรื่องการอธิษฐาน และให้ความสำคัญกับเรื่องของ "ใจ" เหนืออื่นใดทั้งหมด

ขอตอบข้อสงสัย เรื่องของใจเสียก่อน ในธรรมะทั้งหมดพระพุทธองค์ทรงยืนยันไว้ชัดเจน ว่า "**มโนบุพฺพ์ คมาธมฺมา มโนเสฏฺา มโนมายา ...**" เป็นอาทิ ความว่า **สิ่งทั้งหลายย่อมสำเร็จด้วยใจ** การทำสมาธิมีสองระดับ คือ

ระดับต้น เรียกว่า **อุปจาระสมาธิ**นี้ ทำโดยจิตและกายภายนอก คือกายสังขาร เช่น พวกสะกดจิต นักมายากล

แต่**สมาธิขั้นสูง**ตั้งแต่หูทิพย์ เหาะเหินเดินอากาศ เข้าฌาน ทรงญาณ เข้านิโรธนั้น ทำไม่ได้ด้วยกายสังขาร ต้อง**ใช้กายในกายหรือใจเท่านั้น** เรียกว่า **อัปนาสมาธิ** แม้การสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ไปสู่พระนิพพาน ก็ต้องไปโดย **ใจ** เท่านั้น เรียกว่า "**มโนทวารวิถี**" ไม่มีหนทางอื่น สำหรับการแสวงหาปัญญา อันเป็นเครื่องชี้นำ ไปสู่การพ้นทุกข์ ซึ่งเรียกว่า **ปัญญาวิมุติ** (ปัญญาเพื่อการหลุดพ้น) ก็จะเข้าถึงและรู้แจ้งได้ทางเดียว คือ **ใจ**

คำว่า “**ใจ**” ในพระพุทธศาสนา มีคำศัพท์ที่เรียกขาน ซึ่งเราท่านอาจไม่รู้หรือบาง

ทีได้ยินแล้วไม่รู้ว่าคำคำนั้นหมายถึง**ใจ** เช่น กายในกาย กายัสสะ มนินทรี มน (มะนะ) มโน มนัสสะ จูตู เจโต เจตสิก เป็นต้น ถ้าเห็นคำเหล่านี้ให้รู้เถิดว่าหมายถึง “ใจ” และด้วยเป้าหมายอันสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั้น ก็ต้องเป็นไปตาม**วิถีแห่งใจ**ไม่มีทางอื่น คือ **มโนทวารวิถี** ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น เมื่อเราต้องการความสำเร็จแม้การหลุดพ้นความทุกข์หยาบ คือ หนี้สิน และพบกับความสุขขั้นต้น คือ ความร่ำรวย ก่อนที่จะสุดปลายทางที่พระนิพพานอันเป็นสุขอย่างยิ่ง **ล้วนต้องสำเร็จด้วยใจทั้งสิ้น**

ด้วยเหตุและผล อันเป็นกฎตายตัวมิมีทางอื่นใดให้เลือก เมื่อจะก้าวเดินบนเส้นทางพระอริยะ ที่กำหนดชัดว่า ความสำเร็จทั้งหลายอยู่ที่ใจ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติข้อปฏิบัติไว้เป็นข้อแรกในสติปัฏฐาน ให้เข้าถึง**กายในกาย** ก็คือ **ใจ** ก่อนอื่นใด ดังนั้น เรา ท่าน ทั้งหลายจึงต้องปฏิบัติเพื่อให้รู้ตำแหน่ง ธรรมชาติ ธาตุ และ ฐานที่ตั้งของใจ รวมทั้งบังคับบัญชาใจ ให้เป็นไปดั่งปรารถนา นั่นก็คือ สามารถบังคับความสำเร็จทั้งปวงให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ อันเรียกว่า "**อธิษฐาน**"

หัวใจของการจะอธิษฐานสำเร็จหรือไม่ อยู่ที่ผู้ปฏิบัติ สามารถ ระลึกรู้ตำแหน่งของใจ รวมทั้งเคลื่อนย้ายใจไปยังตำแหน่งธาตุต่าง ๆ ที่กำหนดได้หรือไม่ เพราะสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นสมมุติ ที่เกิดจากธาตุทั้งสี่ประชุมกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย คือ รูปที่สัมผัสได้นั้น เป็นปถวีธาตุ (ดิน) เงิน ทอง ที่ดิน ทรัพย์สิน เป็นสิ่งที่สามัญมนุษย์รับรู้และสัมผัสมาแต่อ้อนแต่ออก ดังนั้นจึงสามารถสัมผัสรับรู้ ระลึกภาพได้ง่ายกว่าอื่นใด ด้วยเหตุดังกล่าว การกำหนดให้ทรัพย์สิน เงินทอง สิ่งของอันสามัญมนุษย์ซึ่งล้วนเป็นสม-มุตินั้นเกิดขึ้นตามปรารถนา จึงเป็นเรื่องง่าย ๆ

ขั้นต้น ๆ ของผู้เริ่มฝึกปฏิบัติ และฝึกสมมุติดังกล่าวนี้ จึงเป็นศัพท์ที่ใคร ๆ ต่างสนใจ แล้วให้คำจำกัดความว่า "อธิษฐานให้รวย ให้สำเร็จ" เป็นเรื่องเบื้องต้นและปกติของผู้ปฏิบัติ และเป็นเครื่องวัดให้รู้ว่า ผู้ปฏิบัติย่อมพบกับความสุข เจริญก้าวหน้าในทุกด้าน สมปรารถนาในทุกสิ่งที่เป็นกุศล ตรงข้ามกันกับผู้ที่ใฝ่อกุศล สร้างแต่ความชั่วร้าย ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบุญ ชีวิตเขาเหล่านั้น แม้มีชีวิตอยู่ไปก็ไร้ความสุข ถึงมีเงินทองท่วมฟ้า ก็มีแต่โรคาพยาธิรุมเร้า เป็นมะเร็ง ล้างไต นอนดูเข็มนาฬิกา รอเวลาตาย ที่แข็งแรงหน่อยไม่ตายแต่ยามจะกินจะนอนเหมือนอยู่บนกองไฟ เปรียบเทียบเห็นตัวอย่างมากมาย ได้อย่างชัดเจนโดยไม่ต้องอธิบาย

ดังนั้น ข้อสงสัยที่ค้างคาอยู่ในใจของท่านทั้งหลาย คงได้รับคำตอบ แม้จะไม่ทั้งหมด แต่ก็พอที่จะสะกดหมู่มารพาลชนทั้งหลาย ให้ละลายกลายเป็นอากาศธาตุไป ข้อควรจำ และสิ่งควรสำนึกสำหรับชาวพุทธคือ ผู้ปฏิบัติชอบ (คือปฏิบัติถูกต้องตามแนวพุทธพจน์อันมีหนึ่งเดียวไม่มีสอง) จะต้องเจริญก้าวหน้า เปลี่ยนชีวิตที่มืดมน สู่ความสำเร็จ จากยาจกเป็นเศรษฐี ความสุขย่อมเกิดมีกับคนรอบข้าง และสังคมมวลรวม นี้คือสิ่งที่ต้องเกิดขึ้น กับชีวิตของผู้ปฏิบัติ ที่ท่านสามารถใช้ชีวิตของท่านไปเป็นตัวอย่างเปรียบเทียบกับผู้ที่ปฏิบัติผิดทาง ชนิดเห็นความแตกต่างได้ แบบสีขาวกับสีดำนับตั้งแต่วันที่เริ่มปฏิบัติ

ขออำนาจแห่งพระพุทธคุณ จงเกื้อหนุนดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายที่ใฝ่ในกุศลสัมฤทธิผลก้าวหน้าในการปฏิบัติ สมปรารถนาในทุกสิ่งที่อธิษฐาน จงทุกประการเทอญ เจริญพร

เป็นข้อสงสัย และสับสนกันอยู่มากในหมู่ของนักปฏิบัติ ในเรื่องของความแตกต่างระหว่าง กายสังขาร (กายเนื้อ หรือ กายนอก) เหตุที่เป็นดั่งนั้นก็เพราะว่าการใช้วาทะศัพท์ ไวพจน์ แทนค่าความหมาย ไม่อาจไขความกระจ่างได้ในยุคปัจจุบัน เนื่องจากภาษาในการสื่อความหมายของมนุษย์ ได้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

ด้วยเหตุดั่งนี้ การอธิบาย หรือการสื่อความหมายในความแตกต่าง ระหว่าง กายเนื้อ (กายสังขาร หรือ กายนอก) กับ กายในกาย (กายัสสะ หรือ ใจ) จึงยากที่จะเข้าใจได้สำหรับคนปัจจุบัน ดังนั้น เพื่อความก้าวหน้าสำหรับสาธุชนผู้ใฝ่ในกุศลปฏิบัติสติปัฏ

ฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค จะต้องเข้าใจและแน่ใจว่า สิ่งที่เข้าใจนั้นถูกต้อง นั่นหมายถึงการปฏิบัติที่ปราศจากอุปสรรค ไม่ติดในข้อสงสัย ไม่ว่าจะเป็นไปในทางค้นคว้าหาข้อมูล หรือ การตัดสินปัญหาเทียบเคียงประสบการณ์ สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติ เพื่อจะได้ทราบถึงความก้าวหน้าของตน และสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์แก่ตน คนรอบข้าง และสังคมได้ต่อไปในอนาคต

กายเนื้อ (กายสังขาร หรือ กายนอก) เปรียบให้เป็นภาพง่าย ๆ ในยุคสมัยปัจจุบันก็คือ ตัวรถยนต์ที่เรามองเห็นได้ด้วยตา สัมผัสรับรู้ได้ด้วยกาย เพิ่มเติมเสริมแต่งประดับได้ตามใจปรารถนา เมื่อมีเงินซื้อหาเครื่องประดับภายนอกของรถมาเสริมเข้าไป รวมทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงชิ้นส่วนทั้งภายใน และภายนอกของรถได้ตามแต่กำลังทรัพย์ ของตนจะอำนวย

ทีนี้ท่านทั้งหลาย ลองหลับตานึกภาพตามไปช้า ๆ เพื่อเทียบเคียง ระหว่างรถยนต์กับร่างกายมนุษย์ ดังที่กล่าวไว้เบื้องต้นนั้น ภายนอกที่มองเห็นได้ ก็เรียกว่า Body ส่วนนี้ เทียบได้กับร่างกายที่เราจับต้องสัมผัส เราสามารถตกแต่งได้ ไม่ว่าจะเป็น เสื้อผ้า หน้าตา ผิวพรรณ แม้กระทั่งผ่าตัด เสริมงาม ทั้งหมดจะทำได้ต้องมี "ทรัพย์ หรือ เงิน" ไปซื้อ หรือเสวงหามาเพื่อให้สมความประสงค์ ทรัพย์ หรือ เงิน ในที่นี้ คือ "บุญ" คือ เรามี "บุญ" แค่ไหน (คือ มีทรัพย์-เงิน แค่ไหน) ก็จะซื้อ หรือแสวงหามาประดับตกแต่งได้เท่านั้น เรียกว่าตามกำลังทรัพย์ ซึ่งเทียบได้กับ "ตามกำลังบุญ" ที่ตนมี ไม่มีก็ต้องแสวงหาเงินมา หากว่าต้องการจะตกแต่ง จึงเป็นเรื่องปกติที่มนุษย์ จะต้องตกแต่งเสริมงามให้แก่ร่างกายภายนอก ที่มนุษย์อื่นสามารถเห็นได้ โดยเป็นไปตามสภาวะสังคมขณะนั้น นี้เป็นภายนอกของรถ หรือ ภายนอกกาย

ทีนี้เรามาเทียบดูภายในรถ กับ ภายในร่างกายกันบ้าง เริ่มกันนอกสุด เช่น ยางรถเราก็เปลี่ยนเป็นเรเดี่ยน หรือ ขอบจะเอากี่นิ้วให้สวยยังไงก็ได้ ยางรถ หรือ ล้อรถ ก็ได้แก่ แขนขา ก็สามารถผ่าตัดเปลี่ยนใส่ใหม่และใช้เหมือนเก่าได้ พอเข้าสู่ภายในห้องโดยสาร เจอเบาะนั่ง เปลี่ยนใหม่เป็นแบบหนังแกะ หรือหนังไดโนเสาร์ตายในท้องจิ้งจกมาทำก็ได้ตามใจเรา นั่นก็คือ ฟันจะดัด กรอ หรือ ใส่สีให้สดสวย เวลายิ้มให้เหมือนมนุษย์ต่างดาวก็ได้ นี่ส่วนนอก ในส่วนประกอบของรถ เช่น เครื่องยนต์ จานจ่าย หัวฉีด หัวเทียน แบตเตอรี่ ฯลฯ นี้เปรียบเสมือนเส้นประสาท ส่วนสายส่งน้ำมัน หรือส่งแก๊สเปรียบได้

กับเส้นโลหิต หม้อกรองอากาศก็คือปอด จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ จะทำงานประสานกันเป็นหนึ่งเดียวเหมือนร่างกายมนุษย์ เมื่อเสียชำรุดเปลี่ยนได้หมด ที่สำคัญที่สุดจะถูกควบคุมจากศูนย์บัญชาการ คือ พวงมาลัย คันเร่ง และ เกียร์

พวงมาลัย คันเร่ง และ เกียร์ของรถนั้น ไม่อาจทำงานเองได้ จะต้องมีการบังคับจากภายนอกอีกทอดหนึ่ง ซึ่งจะกล่าวต่อไปข้างหน้า ในที่นี้จะกล่าวถึงพวงมาลัยเปรียบเทียบได้กับอะไร **พวงมาลัยรถ**เปรียบเทียบได้กับ "**จิต**" คือ ตัวรับรู้อารมณ์ และเลี้ยวซ้ายขวาหลบหลีกได้ โดย "**คนขับรถ**" จะควบคุมให้เป็นไปดั่งนั้น **คันเร่ง** จะเปรียบได้กับ**ระบบการเร่งสัญญาณสมอง** ที่สั่งการให้ระบบสูบฉีดของโลหิต ที่พุ่งไปยังประสาทต่าง ๆ ซึ่งจะ**แรงเร็วตาม "อารมณ์** และ **ความรู้สึก**" ของ **"คนขับ" เป็นผู้สั่งการ** โดยจะทำงานสั่งการไปยังเกียร์ ซึ่งจะนับจำนวนรอบ หรือ ความเหมาะสมตามสภาพสิ่งแวดล้อม (อารมณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า)

ในพระอภิธรรม จึงเน้นย้ำการควบคุม "**จิต**" มิให้สอดส่ายไปมา เปรียบได้กับการควบคุมพวงมาลัยให้นิ่ง ให้อยู่ในเลนส์ เพื่อไม่ให้ตกถนน และตรงไปยังเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้นั้นได้ อันเรียกว่า "**จิตสงบ**" ถ้าหากว่า พวงมาลัยเสีย (จริงแล้วคือคันส่งต่อจากพวงมาลัยไปหาล้อ) รถก็จะเสียหลักเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งภาษาปฏิบัติเรียกว่า "จิตวิปลาส" (จิตพ้นการควบคุม)

จะเห็นได้ว่า ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น เป็นส่วนที่ประกอบขึ้นมาเป็นรถยนต์ หรือ Body จึงเปรียบได้เท่ากับ กายสังขาร (กายนอก หรือ กายเนื้อ) สามารถซ่อมแซม หรือเสื่อมโทรม ย่อยสลายได้ ตามอายุการใช้งาน เมื่อสิ้นสภาพการใช้งาน ก็ถูกย่อยสลายหลอมเป็นเหล็ก เปรียบกับซากสังขารของกายนอกที่ต้องถึงแก่มรณะกาล (ตาย) ก็ถูกทิ้งทำลายเป็นซากไป พวงมาลัย (จิต) ที่ใช้บังคับทิศทางรถก็ถูกย่อยสลายไปพร้อมรถด้วย จึงเป็นที่มาของพุทธพจน์ปรากฏในพระอภิธรรมว่า "จิตย่อมดับไปพร้อมสังขาร" ดังนี้ รถยนต์ จะไม่อาจเคลื่อนไหวไปสู่จุดหมายที่ต้องการด้วยตัวของมันเองได้ ต้องอาศัย "คนขับรถเป็นผู้ควบคุม" เปรียบได้กับ " กายในกาย (กายัสสะ หรือ ใจ) ซึ่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติไว้ในสติปัฏปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค อันเราจะได้กล่าวกันอย่างละเอียดต่อไปในวันพรุ่งนี้

ขอความสุขสวัสดี มีโชคลาภ ก้าวหน้าในการปฏิบัติ สิ่งใดล้วนปรารถนา อธิษฐานอันเป็นกุศล จงสัมฤทธิผลด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพโดยพลัน จงถ้วนทั่วกันทุกท่านเทอญ เจริญพร

การสัญจรไปมาทางบก ในยุคปัจจุบันย่อมใช้ถนนเป็นเส้นทาง ในการเดินทาง หากเปรียบเทียบกับอภิธรรม ถนนจะเปรียบได้กับ เส้นทางแห่งกรรม ที่สัตว์โลกทั้งหลายต้องดำเนินไปตามเส้นทางเดียวกันนั้น เรียกว่า "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม" ถึงแม้ว่าจะใช้เส้นทางเดียวกัน แต่จุดหมายปลายทางนั้นแตกต่างกัน ดังพุทธพจน์ ว่า "กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้แตกต่างกัน" ดังนี้ ตัวรถ หรือ Body ที่วิ่งขับเคลื่อนไปบนท้องถนน เปรียบได้กับร่างกายภายนอก หรือ กายสังขาร ย่อมเคลื่อนไหวไปยังจุดหมายได้ ก็โดยอาศัยผู้ขับขี่ ตามพุทธบัญญัติปรากฏในสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรคนั้น เรียกว่า "กายในกาย หรือ กายัสสะ, มโน, มนัส, เจโต, จูตู, เจตสิก " เป้าประสงค์ หรือปลายทางจะไปถึงดั่งประสงค์หรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับโชว์เฟอร์ (ผู้ขับขี่) เพียงผู้เดียว

ด้วยความสำคัญของ "**ใจ**" พระพุทธองค์จึงได้ทรงกล่าวถึง "ใจ หรือ เจตสิก" ไว้มากที่สุดปรากฏในพระอภิธรรมเกินกว่า ๒๐๐,๐๐๐ หัวข้ออภิธรรม ว่า " **ใจ หรือ เจตสิก คือ หนึ่งเดียวที่นำสู่จุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน**" แต่เป็นที่น่าเสียดาย เพราะในยุคต้นรัตนโกสินทร์ ได้มีการปลอมแปลงธรรมะของพระพุทธองค์เสียใหม่ ลดความสำคัญของเจตสิกลงไป และให้ความสำคัญของ "จิต" แทน "ใจ หรือ เจตสิก" ทำให้การปฏิ-

บัติใด ๆ ในยุครัตโกสินทร์ตลอดมาจนปัจจุบัน ไม่อาจที่จะบรรลุมรรคผล หรือ เกิดผลใด ๆ อันพระพุทธองค์ หรือ อัครสาวกทุกองค์ได้จารึกไว้ในพระไตรปิฎกโดยสิ้นเชิง ทำให้ไม่อาจตรวจสอบ เทียบเคียง หรือค้นคว้าผลการปฏิบัติแม้เบื้องต้นว่า จะมีผลเช่นใด ยังความเสื่อมถอยให้เกิดขึ้นแก่พุทธศาสนา ดั่งปรากฏเช่นทุกวันนี้

ด้วยเหตุดังกล่าวในวรรคที่แล้วนี้ จึงนับว่าเป็น "**บุญ**" ของพวกเรา ที่ได้ปฏิบัติและเข้าถึงธรรมะที่แท้จริง อันสูญหายการถ่ายทอดไปเกือบ ๓๐๐ ปี ให้พลิกฟื้นกลับคืนมาอีกครั้ง ทั้งยังช่วยหยุดยั้งความเสื่อมโทรมของการเผยแผ่ที่ไร้ผล และเข้าสู่การปฏิบัติอันเห็นผลจริงแท้ ในวิถีแห่งสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค สืบต่อพระพุทธศาสนาให้วัฒนาถาวร เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ แก่ลูกหลานเหลนโหลนชาวไทย สืบไป

" จิต " นั้นเป็นเพียงส่วนประกอบของรถ ดังได้กล่าวไปแล้ว "จิต" ทำหน้าที่ได้เพียง คิด นึก เท่านั้น แต่ไม่อาจสั่งการใด ๆ หน้าที่สั่งการและตัดสินใจ ให้เลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา หยุด เดินหน้า เร็วช้า เป็นเรื่องของ " **ใจ** " จะถึงเป้าหมายหรือไม่ " **ใจ** " คือตัวกำหนด เพราะใจ (กายในกาย) เปรียบเสมือนคนขับรถ ด้วยเหตุดังกล่าวพระพุทธองค์จึงทรงดำรัสไว้ชัดเจนว่า " **สิ่งทั้งหลายย่อมสำเร็จได้ด้วยใจ** " แม้จะปฏิบัติสู่มรรคผล นิพพาน ก็ต้องใช้ " ใจ " หรือ " กายในกาย" เท่านั้น

ย้ำอีกครั้ง...กายนอก (กายสังขาร) เปรียบได้กับ Body ของรถ ส่วนกายในกาย (ใจ-เจตสิก-มโน) เปรียบได้กับคนขับ ทีนี้ลองมาดูกันตามสภาพที่เกิดขึ้นตามสภาวะความเป็นจริง เมื่อตามองเห็นรูป ตาในที่นี้ก็คือไฟหน้ารถส่องไปบนถนน กระทบขอนไม้ขวางทาง ไฟหน้าได้แต่บอกให้รู้ แต่ทำอะไรไม่ได้ คนขับ (ใจ-เจตสิก) ก็เหยียบเบรค (จิต) และหักพวงมาลัยหลบ (จิต) นี่คือสภาพการสั่งการของ **ใจ** กับ **จิต** ในบางครั้งท่ามกลางความมืดมิด (อวิชา) แสงไฟหน้ารถก็ส่องหลอกคนขับว่าเป็นหลุม คนขับไม่พิจารณาก็หักพวงมาลัยหลบทั้งที่ไม่มีอะไร ตกถนนไป นี้เรียกว่า "จิตหลอน หรือเสียสติ"

พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติ สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค เพื่อใช้ในการควบคุม **ใจ** เพราะใจเป็นประธานอันนำไปสู่ความสำเร็จทั้งปวง โดยเริ่มต้นจากการฝึกให้ "สัม-ผัสได้" ว่า " **ใจ** " **นั้นมีอยู่จริง** ไม่ใช่เพียงรู้ หรือเชื่อว่า "มีอยู่" เท่านั้น

จึงเริ่มด้วยการอ่านหนังสือ ออกเสียง ให้พร้อมกับเสียงในใจ นี่เป็น **ขั้นที่ ๑**

ขั้นที่ ๒ เมื่อรู้ว่า "ใจ" มีอยู่จริงแล้ว รับรู้เสียงของใจที่แตกต่างกับ เสียงที่ดังจากปากของเราได้แล้ว ก็**ต้องรู้**ว่า **ที่ตั้งของใจ** ในแต่ละขณะนั้นอยู่ตรงไหน นั่นคือ การทิ้งขนนก โดยหายใจเข้าให้สุด สุดที่ไหน ตรงนั้นแหละคือที่ตั้งของใจ

ขั้นที่ ๓ เมื่อรู้แล้วว่าสุดลมหาใจ ณ ที่ใด ใจอยู่ตรงนั้น จึงเลื่อนขึ้นสู่ระดับของการ**ควบคุมให้ใจอยู่ในตำแหน่งอันต้องการ** นี้เรียกว่า **มนสิการ** โดยใช้การหายใจ เป็น ๓ ระดับ คือ **เข้า** เมื่อสุดให้ไปสุด ณ จุดใต้ท้องน้อย ซึ่งเรียกว่า ปถวีธาตุ นี้เป็นฐานที่ ๑ ให้**ลมนิ่งสนิท**ตรงนั้น จากนั้นจึงหายใจ**ออก** ที่กล่าวมาเป็นขั้นตอนคร่าว ๆ **ในการเข้าถึงและควบคุม "ใจ (กายในกาย)** ซึ่งเราจะกล่าวถึงวิธีการ และ ผลที่ได้จากการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนต่อไป

สรุปให้เข้าใจง่ายที่สุด คือ หากไม่อาจควบคุมคนขับรถ (คือผู้ที่ควบคุมชีวิตของเรา) เราก็ไม่อาจที่จะกำหนดอนาคต เป้าประสงค์ หรือสิ่งที่เราปรารถนาได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องควบคุม บังคับบัญชา "ใจ หรือ กายในกาย" ให้ได้อย่างเบ็ดเสร็จสิ้นเชิง ซึ่งวิธีปฏิบัติดังกล่าว พระพุทธองค์ได้ทรงถ่ายทอดสั่งสอนไว้ในสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรคแล้วทุกประการ

ขอความเจริญก้าวหน้าทั้งปวง อันสาธุชนทุกท่านปรารถนาอันเป็นกุศล จงสัมฤทธิผลดั่งอธิษฐาน ทุกสิ่งเทอญ เจริญพร

ดังได้กล่าวไปในครั้งที่แล้ว เรื่องของ กายในกายหนึ่งเดียวเท่านั้น ที่จะนำไปสู่พระนิพพาน และเพื่อเป็นการพิสูจน์ทราบ ความจริงแท้กับการปลอมปนเรื่องกายในกาย เพราะปัจจุบันมีสำนักใหญ่เผยแผ่ผิดทาง แอบอ้างพุทธพจน์เรื่องของกายในกาย จะได้นำข้อมูลอันจริงแท้ของพระพุทธองค์ ไปสอบถามเปรียบเทียบกับสำนักต่าง ๆ ที่อ้างนั้น ก็จะสามารถเทียบเคียงได้โดยง่าย ไม่ถูกหลอกลวงอีกต่อ

โดยพุทธพจน์ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นหลักฐานว่า กายในกาย หรือ เจตสิก คือ หนึ่งเดียวแห่งหนทางสู่อริยะมรรค มีชื่อเรียกว่า **วีรตีเจตสิก** อันเป็นเส้นทางพระอริยะ (อริยะมรรค) ดังนี้

๑ สัมมาวาจา คือ เจตสิก(กายในกาย) อันเนื่องด้วย อารมณ์แห่งการสมาทานสัจจะ

๒ สัมมากัมมันตะ คือ เจตสิก (กายในกาย) อันควบคุมอกุศลทั้ง ๔

๓ สัมมาอาชีวะ คือ เจตสิก (กายในกาย) อันเป็นอารมณ์ ที่เรียกว่า สติ (ดังที่เราปฏิบัติในสติปัฏฐาน) คือการระลึกรู้อารมณ์แห่งปิติ เพื่อใช้ในการกำหนดเป้าหมาย หรือ พฤติกรรม เหตุการณ์ สรรพสิ่ง อันประสงค์ จากตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า **มรรค** หรือ **หนทางแห่งการพ้นทุกข์ไปสู่พระนิพพาน**นั้น จะต้องใช้**กายในกาย (ใจ)** เท่านั้น

ดังนั้น เมื่อท่านทั้งหลายเห็นสำนักใดก็ตาม ที่เผยแผ่เรื่อง กายในกาย ก็ถามเขาว่า "ใจอยู่ที่ไหน และ องค์มรรคเกี่ยวข้องกับใจอย่างไร" พวกนี้จะตอบไม่ได้ ไม่รู้ เป็นใบ้ หรือโบ้ยมิฉะนั้นก็จะอธิบาย เรื่องกายในกายที่ตนเองตั้งขึ้นมา ไม่มีในพระไตรปิฎก ก็ให้รู้เถิดว่านั้นแหละของปลอม บิดเบือนพุทธพจน์

กายในกาย หรือ เจตสิกนั้น ได้เปรียบเทียบไปแล้วว่า เปรียบดั่งคนขับรถ การที่จะเข้าถึงกายในกาย ตามที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ในสติปัฏฐานเป็นข้อแรกว่า "พึงพิจารณาให้เห็นกายในกาย เป็นปกติอยู่" การจะรู้ได้ว่า "ใจ หรือ กายในกาย หรือเจตสิก" อยู่ที่ไหน จะมีวิธีปฏิบัติเฉพาะที่ถ่ายทอดเป็นมุขปาฐะมาแต่ครั้งพุทธกาล วิธีปฏิบัตินั้นเรียกว่า " **อุคหโกศล** " คือ ใช้วาจาเทียบกับเสียงใจเป็นสิ่งแรก ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ให้รู้แน่ว่า "ใจ" มีอยู่จริง โดยทดสอบอ่านหนังสือ ปากพร้อมใจ แล้วสังเกตเสียง ที่ดังจากปากเรา กับ เสียงใจ ว่าต่างกันอย่างไร แล้วกำหนดจำเสียงใจให้ได้ ต่อจากนั้น ให้สวดมนต์ ให้ปากใจพร้อมกัน สังเกต (สำเหนียก) ว่า **เสียงใจ** มีลักษณะอย่างไร เมื่อสังเกตได้ ถึงความแตกต่างแล้ว จึงใช้บท นะ โม... ว่าไปจนครบ ๑๘ ตัว ให้เสียงปากใจพร้อมกัน ไม่ต้องคำนึงว่าจะเกิด "ปิติ" หรือไม่ ข้อสำคัญ คือ แยกเสียงปาก (มาจากกายสังขาร) กับ เสียงกายในกาย (โอปะปาติกะ) ขั้นนี้คือ **ขั้นสัมผัสใจ** คือ **ให้รู้ว่าใจนั้นมีอยู่จริง** และ**สัมผัสรับรู้ได้จริง** ไม่ใช่เพียงรู้ว่า "มี" เท่านั้น เพราะเราต้องสัมผัสกับใจให้ได้ แยกให้ออก ในขณะที่คนทั่วไป ๙๙ % จะไม่สามารถแยกเสียงของกายนอก กับ กายในกายได้ นี่คือการปรับโสตวิญญาณ ให้รับรู้สัมผัสสิ่งที่มนุษย์อื่นทำไม่ได้ เป็นขั้นต้นแห่ง**อุคหโกศล** คือ **วจสา** คือ ใช้วาจาเป็นตัวเทียบเสียงวาจา กับ เสียงกายในกาย เราจะเห็นได้ว่าในขั้นที่ ๑ รู้ว่าใจมีจริง แต่ยังไม่รู้ว่าตั้งอยู่ตรงไหน ที่ไหน ดังนั้นเราจึงต้องใช้ ลม ไปตรวจค้นหาที่ตั้งของใจ (จึงเรียกว่า ลม หา ใจ ยุคสมัยผ่านไปเลยเพี้ยนเป็น ลมหายใจ) อันเป็นที่มาของอาปานสติ คือ ลมหาใจเข้า เรียกว่า อัสสาสะ ลมหาใจออก เรียกว่า ปัสสาสะ และระงับลมหาใจ (คือไม่หายใจเข้าออก) เป็น ๓จังหวะตามสภาวะไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ขั้นที่ ๒ หาตำแหน่งที่ตั้งของใจ โดยยืนตัวตรง มือขวาเหยียดไประดับไหล่ จับขนนกไว้ แล้วเริ่มหายใจเข้า พร้อมเหยียดแขนออก สุดลมหาใจที่ไหน ใจอยู่ตรงนั้น

หยุดลมหายใจไว้นิดหนึ่งอย่าเพิ่งหายใจออก พร้อมกับปากเปล่งเสียง นะ.....ให้พร้อมกับเสียงในใจ (อย่างที่ทำในข้อ ๑) เสียงออกมาให้ยาว สิ้นสุดพร้อมขนนกตกลงพื้น

จุดสำคัญในขั้นตอนของการทิ้งขนนก คือ ให้มีความรู้สึกว่า เสียงที่เปล่งออกมาจากภายใน ให้ออกมาจาก**ตำแหน่งที่สุดลมหาใจ** ซึ่งเรียกว่า ที่ตั้งของใจ อันเป็นที่มาของคำว่า "**ตั้งใจ**" การให้เสียงออกมาจากใจ ก็เพื่อใช้ในการเปล่งวาจาอธิษฐาน ทำบุญก็ต้องให้เสียงออกมาจากจุดตำแหน่งที่ตั้งของใจ หรือ ที่สุดแห่งลมหาใจนี้ ส่วนตอนที่ทิ้งขนนกแรก ๆ จะหายใจไปสุดตรงไหนไม่ต้องกังวล แต่ให้สนใจให้เสียงออกมาจากตรงนั้นเป็นใช้ได้ การทิ้งขนนกในขั้นที่ ๒ นี้ ให้เริ่มออกเสียงพร้อมลมหายใจออก และสุดลมหายใจเมื่อขนนกกระทบพื้น เรียกว่า ๑ อักษร (เป็นมาตรวัดความยาวลมหายใจ) เริ่มทำตั้งแต่ตัว **นะ**... เมื่อเสียงปาก กับ ใจ ออกมาพร้อมกันแล้ว จึงเปลี่ยนเป็นตัว โม เมื่อเสียง **โม** พร้อมขนนกตกพร้อม เปลี่ยนเป็นตัว **สะ** ดั่งนี้จนครบ ๑๘ ตัว ผลแห่งการปฏิบัติขั้นอุคหโกศลนี้ จะทำให้เราสามารถ**รับรู้ระยะสั้นยาวของลมหาใจ** ตามหลักแห่งอาปานสติ อานิสงค์ที่ได้รับคือ สามารถรับรู้คลื่นเสียงละเอียดอัน ได้แก่ เสียงโอปะปาติกะ (เทพยดา บังบด ฯลฯ) ที่มนุษย์ทั่วไปไม่อาจสัมผัสได้ ซึ่งในข้างหน้าจะได้สอนถึงวิธีเรียนรู้วิชชาจาก โอปะปาติกะ อันเป็นที่มาของพุทธพจน์ว่า "ให้ทิ้งสรรพตำรา เข้าหาเรือนว่าง โคนไม้ เรียนรู้จากกายในกาย" จะทำได้อย่างไร? ต่อไป

ขอพลังแห่งพุทธานุภาพ อันเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ที่กำจัดภัยได้จริง จงดลบันดาลให้ทุกสิ่งที่ท่านสาธุชนผู้ใฝ่ในกุศลปฏิบัติปรารถนา อธิษฐาน จงสำเร็จทุกประการสมใจ

เทอญ เจริญพร

ถาม-ตอบ

คุณทัต: อ่านแล้วคับ และก็เป็นคำตอบที่ผมถามตัวเอง (สงสัย) ว่าทำไมต้องทิ้งขนนก นั่งทำอย่างเดียวไม่ได้หรอ? ได้คำตอบแล้วครับ สาธุ ขอบพระคุณพระอาจารย์ครับ และก็แปลกดีครับ พระอาจารย์ เวลาผมสงสัยอะไร ยังไม่ทันได้ถามพระอาจารย์สอน ตรงคำถามผมตลอดครับ

พระอาจารย์ : คุณTat เรื่องกายในกาย สำคัญมากนะ หากเข้าใจผิด หรือสอนกันผิด ๆ ปฏิบัติผิด จะไม่ได้อะไรเลย ที่เขียนวันนี้สำคัญมาก เพราะเมื่อเข้าถึงกายในกายได้ จะสามารถเชื่อมความรู้ เชื่อมสัญญา เชื่อมบุญเก่าในอดีตชาติได้ทันที แต่ที่เขาสอนกัน

เรื่องกายในกาย ไม่มีในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าสอน เช่น กายโสดาบัน กายสกิทาคา กายอรหันต์ มันไม่มี แต่งขึ้นเอง คนไม่รู้ ยิ่งทำยิ่งจนลง บางคนหมดตัวเพราะปฏิบัติผิดทาง เจริญพร

ที่คุณ Tat ปรารถนาอยากรู้แล้วได้คำตอบเลย เพราะบุญเก่าทำมาดี เหมือนรถลัมบากินี่ แต่คนขับต้องขับให้เป็น ถึงจะสมกับรถ จ้า

เพื่อเพิ่มพูน ฐานความรู้ประกอบการปฏิบัติ เวลาใครถามในเรื่องข้อมูล และที่มา (เรียกว่า ปริยัติ) จะได้ตอบเขาได้ ไม่ใช่อ้างว่าเป็นนักปฏิบัติไม่รู้เรื่องปริยัติก็ไม่ถูกเพราะปริยัติเปรียบเสมือนแผนที่ บอกให้เรารู้ทิศทางและเส้นทาง แต่สิบหมื่นรู้ ก็ไม่เท่ากับผู้ที่เดินบนเส้นทาง ในวันนี้จึงขอแยกออกเป็น ๒ หัวข้อ ดังนี้

๑. จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค และ

๒. การปฏิบัติมนสิการกับการเดินปะคำ

พระพุทธองค์ทรงบัญญัติแนวปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค เพื่อให้เหล่าพุทธบุตร และ ศิษย์ตถาคต ที่จะก้าวเดินไปบนเส้นทางพระอริยะ (เส้นทางอันไร้ความมืดมนของอวิชา) อันมีพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด โดยให้เข้าถึงกายในกาย ดังที่ได้อธิบายไปแล้วนั้น สำหรับส่วนนี้จะอธิบายลงในรายละเอียด ที่จะแยกเป็นส่วน ๆ คือ การเข้าถึงกายในกาย ก็เพื่อตัดกายนอก หรือ กายสังขาร (กายเนื้อ) ออกไปให้สิ้น

เนื่องเพราะกายหยาบหรือกายนอก เรียกว่ากายสังขาร ตามภาษาอภิธรรม เรียกว่า **ปัญจทวาร** ซึ่งมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้ง ๕ ส่วนนี้ ล้วนเป็นบ่อเกิดแห่งกิเลสตัณหาขั้น

หยาบ โดย

ตา-จักษุประสาท รับรู้รูป หู-โสตประสาท รับรู้เสียง

จมูก-ฆานะประสาท รับรู้กลิ่น ลิ้น-ชิวหาประสาท รับรู้รส

กายนอก(ผิว)-โผสทัพพะ รับรู้สัมผัส

ทั้ง ๕ ประการ เรียกว่า ปัญจทวาร เป็นบ่อเกิดแห่งสัญญา ที่จะส่งกระแสเข้าไปยัง**กายในกาย** หรือ **ใจ** หากปราศจากเสียแล้วซึ่งกายนอก หรือปัญจทวารแล้ว กิเลส ตัณหา ขั้นหยาบนั้น ก็ไม่อาจส่งสัญญาณผ่านเข้าไปถึงกายในกายได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ พระพุทธองค์จึงทรงให้ความสำคัญ แก่กายในกายเป็นหลักใหญ่ เพราะเป็นส่วนบัญชาการ ตัดสินใจ ว่าจะชอบ รัก เกลียด โกรธ โดยให้พิจารณาให้เห็นว่า กายนอกนั้นประกอบขึ้นด้วย การประชุมกัน ของธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นเดียวกับสิ่งทั้งหลายอันเป็นสมมุติ ซึ่งล้วนอยู่ภายใต้อำนาจและการบัญชาการของ "ใจ (กายในกาย)"

ก็ด้วยเหตุดังนี้ เราจึงต้องฝึกใจของเราให้ "สมมุติ"เป็น ซึ่งเรียกว่า "**อธิษฐาน**" ทั้งนี้เพื่อบังคับสมมุติให้อยู่ภายใต้อำนาจ และสามารถสลัดหลุดความเป็นสมมุตินั้นได้ ในที่สุด การจะพ้นสภาพสมมุติได้นั้น จะต้องใช้ "**ใจ**" หรือ **กายในกาย** เป็นตัวสั่งการ ด้วยเหตุดั่งนี้ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติ สติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งเป็นหนทางเดียวที่จะปฏิบัติสลัดหลุดความเป็นสมมุติทั้งปวง เรียกว่า "**พระนิพพาน**" อันเป็นสภาวะแห่งความจริงแท้ ไม่แปรเปลี่ยน พ้นสภาพแห่งมหาภูตรูป (ธาตุทั้ง๔) และ ความเป็นสมมุติโดยสิ้นเชิง

สิ่งที่พึงต้องทราบ คือ ก่อนจะพ้นสภาวะสมมุติได้ จะต้องฝึกสมมุติให้เป็นเสียก่อน จึงจะรู้จริง เห็นจริง ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นสมมุติ ซึ่งเราท่านก็ได้เริ่มฝึกสมมุติ อันเรียกว่า "อธิษฐาน" เพื่อควบคุมเหตุการณ์ และผลของกรรม รวมทั้งเวทนาทั้งปวง ให้อยู่ภายใต้อำนาจ กำหนดรับเฉพาะสิ่งที่ประสงค์ และทั้งหมดนั้น ก็จักสำเร็จได้ด้วย "ใจ" หรือการปฏิบัติด้วยกายในกาย อันเรียกว่า "**มโนทวารวิถี**" หรือ **มิติแห่งใจ** ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้เริ่มต้นปฏิบัติมาถึง**ขั้นที่ ๓** คือ **มนสิการ** แล้ว อาจจะมีคำถามว่า "บุญ" เป็นสมมุติหรือไม่ คำตอบคือ "ใช่" บุญ ก็เป็นสมมุติ ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นสมมุติ เรียกว่า “สมมุติบัญญัติ” ทั้งสิ้น

บุญ คือสิ่งที่มีผล (กุศล) ก่อให้เกิดความสุข สมปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นพิษภัย แก่เรา เขา และสังคม นี้เรียกว่า **ผลบุญ** เป็นสุขเวทนา ส่วน**บาป**หรืออกุศลก็ให้ผลตรงกันข้าม คือ ก่อให้เกิดทุกข์ ลำบากยากจน ขัดสนทุกสิ่ง ชีวิตซมซานซวยซ้ำซาก นั่งก็ร้อนนอนก็เหมือนอยู่ในน้ำกรด ผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรคจะสามารถ"อธิษฐาน" หรือ กำหนดสภาวะสุขให้แก่ตนได้ ด้วยการเข้าถึงกายในกาย

ต่อไปคือหัวข้อที่ ๒. **มนสิการ** กับ **การเดินปะคำ** มนสิการ คือ การถึงพร้อมด้วยใจ หรือ การปฏิบัติด้วยกายในกาย ปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกภาคพระวินัย มหาวิภังค์ เรียกว่า อาปานัสติ ๘ ดังนี้

๑. คณา คือ การนับ หรือ การเดินปะคำ โดยใช้กายนอก (กายสังขาร-มือ) สัมผัสพร้อมกับปากออกเสียง (วจีสังขาร)

๒. อนุพันธนา คือ การกำหนดอักขระนามเทวดา = ตัว นะ ...โม ที่เรายืนทิ้งขนนกนั้นตามไป โดยนิ้วเคลื่อนปะคำไปทีละเม็ด ระยะ จังหวะเท่ากับระยะการทิ้งขนนก ดวงตามองไปยังแผ่น นะ..โม

๓. ผุสนา คือ การนำลมอัสสาสะ (ลมหาใจเข้า) นำไปตั้งไว้ ณ ตำแหน่งนิยะมะ (ฐาน) ปถวีธาตุดิน คือ ตรงตำแหน่งท้องน้อย และหยุดไว้ซึ่งเรียกว่า "**ทรงลม** หรือ **ตั้งลม**" (หากไม่รู้ว่าทำไง ให้ลองยกของหนักดู จะรู้ความแตกต่าง...ว่าไม่ใช่การกลั้นลมหาใจ)

๔. ฐปนา คือ การนำภาพที่ต้องการ จะ "สมมุติให้เป็น = ต้องการให้เป็น คือ อธิษฐาน" ที่เข้ามาพร้อมลมหาใจ นำมาตั้งไว้ที่ตำแหน่ง ณ ปถวีธาตุ

๕. สัลลักขณา คือ ภาพนั้นต้องชัดเจน การฝึกใหม่ ๆ ให้เริ่มจากการกำหนดตัว นะ...โม...ที่แผ่นตรงหน้าให้ชัด แล้วนำเข้ามาพร้อมลมหาใจ จากนั้นจึงนำไปตั้งไว้ที่ฐาน ให้ภาพ นะ...นั้นชัดก่อน แล้วจึงเปลี่ยนอักขระเป็น โม... ทำอย่างนี้ ทั้งอนุโลม (นะโมเดินหน้า) และปฏิโลม (นะโมถอยหลัง) ครบทั้ง ๑๘ ตัว และครบรอบปะคำตามระยะขนนก

๖. วิวัฏนา คือ เปลี่ยนอักขระให้เป็นภาพที่ปราถนา หมายถึง เมื่อเดินหน้า และถอยหลัง ภาพอักขระชัดเจนไม่เปลี่ยนแปลง ไม่พร่ามัว ตอนนี้ให้เปลี่ยนอักขระ เป็นภาพที่ปรารถนา (สิ่งต้องการให้เป็น - ภาพที่จะอธิษฐาน) ต่อจากนั้น เลื่อนเปลี่ยนฐาน

จากปถวี ไปอาโป ไปวาโย ไปเตโช ไปอากาส ทรงอยู่ได้เท่าขนนก ภาพชัดเจน ไม่เปลี่ยนแปลง

๗. ปริสุทธิ คือ การเกิดขึ้นแห่งปิติ ณ ขณะวิวัฏนา กำหนดได้ว่าเป็นอักขระตัวใด และภาพที่กำหนดใด ต้องการให้ภาพเกิดขึ้น ปิติก็เกิดขึ้นพร้อมตามต้องการ

๘.โตสัญจ ปฏิปัสสนา คือ จดจำลักษณะอารมณ์แห่งการเกิดภาพ+ปิตินั้นได้ ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือในทุกอริยาบท

เมื่อสามารถผ่านทั้ง ๘ ขั้นตอนนี้ได้แล้ว เรียกว่า **เป็นผู้ที่สามารถควบคุมสมมุติได้ด้วยใจ** ซึ่งจะอธิบายวิธีสมมุติ โดยละเอียดให้ทราบเพื่อเป็นแนวทางตรวจสอบ และปฏิบัติในโอกาสต่อไป

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบสิ่งอันประสงค์ และปรารถนาอันได้อธิษฐานจงทุกประการทุกท่านเทอญ เจริญพร

ก่อนที่เราจะได้ศึกษาภาคปฏิบัติ ในส่วนของมนสิการโดยละเอียดต่อไป ก็ต้องทำความเข้าใจ ในขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ประโยชน์และผลจากการปฏิบัติ ที่สามารถพิสูจน์ พร้อมทั้งนำไปเผยแผ่ ให้แก่ผู้ที่มีใจใฝ่ในกุศลปฏิบัติสืบพระพุทธศาสนาต่อไป

หากจะเปรียบเทียบขั้นตอนปฏิบัติ ตั้งแต่แรกเริ่ม คือขั้นต้นถึงขั้นสุดท้าย ก็จะเปรียบเทียบให้เห็นภาพง่ายๆ จากระบบการเรียนไทยปัจจุบัน แบ่งเป็น ๕ ระดับ คือ ขั้นประถม ขั้นมัธยม ขั้นอุดมศึกษา ขั้นมหาบัณฑิต และขั้นศาสตราจารย์ พระพุทธ

องค์ทรงตรัสยืนยันไว้ชัดเจน เป็นพระบาลีว่า "**มโน บุพฺพงฺ คมาธมฺมา มโนเสฏฐา มโนมายา สิ่งทั้งหลายล้วนสำเร็จได้ด้วยใจ**" ดังนั้นข้อสำคัญที่สุดเหนืออื่นใด คือ เบื้องต้นจะต้อง " **หาใจให้เจอ** " เสียก่อน ก่อนที่จะคิดหรือทำเรื่องอื่น หากว่าคุณต้องการที่จะสำเร็จในสิ่งที่คุณปรารถนาอย่างแท้จริง หากไม่ทำเช่นนั้น ก็ไม่มีวันที่จะไปคิดถึงความสำเร็จใดๆ ให้ป่วยการ และเสียเวลามาเรียนรู้โดยเปล่าประโยชน์

ขั้นต้น (ประถม) คือ การฝึกให้รู้ว่า**ใจ**นั้น**มีอยู่จริง สัมผัสได้จริง** โดยการฝึกอ่านหนังสือ ให้เสียงของปากกับใจดังพร้อมกัน โดยเราจะต้องสำเนียก (รับรู้) ว่ามีเสียงอีกเสียงหนึ่งดังอยู่ภายใน คล้ายกับเสียงความคิดแต่ไม่ใช่ เสียงนั้นเป็น**เสียง"ใจ"** ซึ่งมองไม่เห็นเพราะเป็นอากาสธาตุ เมื่อเสียงของปาก(วาจา) พร้อมกับใจได้แล้ว จึงนำมาเปล่งเป็น "**สัจจะวาจา**" สาบานตนถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา "อิมาหัง ภันเต ภะควา..." หากปากกับใจไม่พร้อมกัน วาจาที่เปล่งนั้นก็ใช้ไม่ได้ เพราะไม่ได้มาจากใจ ดังนี้

ขั้นที่ ๒ (มัธยม) เมื่อปาก(วาจา) กับใจออกเสียงได้พร้อมกันแล้ว และผ่านขั้นตอน การกล่าว "สัจจะวาจาจากใจ" สาบานตนถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา นั่นหมายถึงนับแต่เวลานั้น "ชีวิตเก่าของเราได้ตายไปแล้ว และได้เกิดใหม่ (Reborn) เป็นพุทธบุตร" แล้ว เราจึงอยู่ภายใต้การดูแลอารักขาของเทพยดา ซึ่งเราได้กล่าวรหัสนาม นะ โม.. นั้น แม้กระนั้นเราก็ยังไม่รู้ว่า จริงแล้ว "ใจ" นั้นอยู่ตรงไหนกันแน่ จึงต้องหาตำแหน่งที่ตั้งของใจ โดยการทิ้งขนนกเพื่อจัดระยะ จังหวะ พร้อมไปกับกาย (แขน มือที่ทิ้งขนนก) และ วาจา รวมทั้งลมหาใจ เมื่อสุด ณ ที่ใด ตรงนั้นคือที่ตั้งของใจ ทำให้เราทราบว่าตำแหน่งของใจ คือ "ที่สุดของลม" ที่เราสูดเข้าไปจึงเรียกว่า "ลมหาใจ"

การระลึกรู้ระยะสั้นยาว และจังหวะลมหาใจ ให้เหมาะสมนั้น เรียกว่า "**อาปานัสสติ**" เมื่อหาใจเข้าไปสุดแล้ว ให้ตั้งไว้ ณ ตรงที่สุดลมนั้น เรียกว่า "**ตั้งลม**" หรือระงับลมหาใจ เมื่อหายใจออกจึงทิ้งขนนกพร้อมเปล่งเสียง เมื่อจังหวะเข้า ตั้งลม และออก ได้เท่ากันกับเสียง และระยะขนนกตก ความพร้อมของกาย (มือที่ทิ้งขนนก) ปาก (วาจา) และเสียงภายใน(ใจ) พร้อมกัน ก็จะเกิดลักษณะความแปลกไป เช่น ขนลุก ง่วง หรือ อาการอื่น ๆ นี้คือลักษณะที่บอกว่า นี่คือสัญญาณแห่งความถึงพร้อมแห่งกาย วาจา ใจ ได้เกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า "ปีติ" ให้ระลึกรู้อารมณ์ความรู้สึก หรือ อาการนี้ไว้ การระลึกรู้อารมณ์ นี้เรียกว่า "**สติ**" ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งของการปฏิบัติ ซึ่งเราจะต้องนำไปตั้งไว้ ณ

ตำแหน่งที่กำหนดอันเรียกว่า "ฐาน" ที่ตั้ง จึงเรียกว่า " สติปัฏฐาน"

ขั้นที่ ๓ (อุดมศึกษา) คือ **การทำมนสิการ** หมายถึง **การปฏิบัติด้วยใจ** จาก๒ ขั้นตอนที่ผ่านมานั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แล้วว่า "ใจ" นั้นมีอยู่ และรู้ว่า "อยู่ตรงไหน" แต่ยังไม่อาจควบคุมได้ ในขั้นที่ ๓ นี้จึงเป็นการควบคุมใจให้อยู่ภายใต้บังคับบัญชา คือเราสามารถบังคับใจได้ตามปรารถนา (นั้นหมายถึง เราสามารถบังคับความสำเร็จที่ต้องการให้เกิดขึ้นได้ตามปรารถนา เพราะสิ่งทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ) ในขั้นนี้จึงต้องนำเอาอารมณ์แห่งปีติ ที่ได้จากการทิ้งขนนก+ภาพอักขระขณะที่เกิดปีติ ว่าเป็นตัวใดใน นะ.. โม.. **นำมาเดินปะคำ** นำเอาอารมณ์นั้นไปตั้งไว้ (ตั้งลม) ณ ตำแหน่งแรกที่ปถวีธาตุดินก่อน จากนั้นก็บังคับให้ไปตั้ง ณ ฐานอาโป วาโย เตโช อากาส ตามปรารถนา

ในขั้นนี้ เป็นการบังคับใจให้อยู่ใต้อำนาจ พร้อมทั้งบังคับธาตุทั้งหลาย ทั้งธาตุ ๑๘ และมหาภูตรูป ๔ ล้วนอยู่ภายใต้อำนาจของเรา ที่จะสามารถแปรเปลี่ยนสรรพสิ่งได้ตามปรารถนา "**เป็นขั้นแห่งการสมมุติ**" หรือ "**การอธิษฐาน**"จริงแล้วคือ การสัมปยุตธาตุฝึกสมมุติให้เป็น การฝึกง่ายที่สุดคือเรื่องทรัพย์สิน เงินทอง รวยเป็นเศรษฐี เป็นเรื่องง่าย เพราะทุกคนย่อมรู้เห็นมาแต่เด็ก อีกทั้งยังสามารถติดตามผลพิสูจน์ทราบ ว่าการปฏิบัติของตนนั้นก้าวหน้าไปขนาดไหนแล้ว สามารถพิสูจน์ผลบุญในอดีตว่ามีอยู่จริง และบาปมีอยู่ กรรมมีอยู่และแสดงผลได้จริง ซึ่งเป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่นที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ให้เห็นจริง อันเป็นประโยชน์ในการเผยแผ่แก่ผู้ที่ใฝ่กุศลสืบต่อพุทธศาสนาสืบไป

ความแตกต่าง ของระดับประถมและมัธยม กับขั้นอุดมศึกษา นั้นมีอยู่ตรงที่ว่า ขั้นประถมและมัธยม ใช้กายนอก(กายสังขาร) หรือการควบคุมปัญจทวาร ในทางปฏิบัติเรียกว่า เป็นสมาธิสูงสุดแค่ "อุปจารสมาธิ หรือ สมาธิฉิวเฉียด ไม่แน่นอน ไม่นิ่ง" ส่วนขั้นอุดมศึกษา เป็นการปฏิบัติโดยใช้มโนทวาร คือ "ใจ" เป็นการเข้าสู่สมาธิขั้นสูง เรียกว่า "อัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่มั่นคงไม่สั่นคลอน"

ขั้นที่ ๔ (มหาบัณฑิต) คือ การทำกสิณ ขั้นนี้จะต้องผ่านขั้นตอนการอธิษฐานหรือ การสมมุติ ควบคุมเหตุการณ์และสรรพสิ่งได้แล้ว ตัวอย่างง่าย ๆ ต้องควบคุมเวลาหลับตื่นได้ตามกำหนด คือต้องการหลับเวลาใด ตื่นเวลาใดได้ตรง นั่นคือการบังคับอนาคต เริ่มจาก ๖ ชั่วโมง เหลือ ๕ – ๔ – ๓ – ๒ – ๑ ลงมาเหลือ ๓๐ นาที ๑๕ – ๑๐ - ๕ นาที สรุปคือ วันหนึ่ง ๆ กำหนดให้นอน ๕ นาที มีผลเท่ากับนอน ๖ ชั่วโมง **หาก**

ผ่านขั้นตอนนี้จึงจะเริ่มเข้าสู่การทำกสิณ หากไม่ผ่าน ไม่ควรที่จะเริ่มทำกสิณ เพราะจะไม่ได้ผลโดยสิ้นเชิง

ส่วนใหญ่แล้ว ไม่มีใครสอนเรื่องกสิณแบบจริงจัง เพราะทำยาก ควบคุมยาก เนื่องจากขั้นตอน หรือความพร้อมของผู้ที่จะเข้าสู่การทำกสิณ ยังไม่ผ่านขั้นที่ ๓ คือ มนสิการ ยังไม่รู้วิธีวิวัฏฏนาคือแปรภาพให้เป็นจริงตามปรารถนา ไม่อยู่ในสภาวะแห่งโตสัญจ ปฏิปัสสนา แม้อธิบายอย่างไร ก็ไม่อาจทำได้ เพราะเข้าไม่ถึงอารมณ์ดังกล่าวนั้น

จึงขอบอกกล่าวให้ทราบไว้ ณ ตรงนี้ว่า ผู้ที่จะก้าวสู่การปฏิบัติขั้น ๔ คือกสิณนั้น จะต้องบังคับหลับตื่นให้ได้ดั่งกำหนดก่อน ที่กล่าวอย่างนี้ เพราะปรากฏว่า ได้มีบางท่านพอรู้ว่าจะสอนกสิณ สั่งแผ่นกสิณเป็น ๑๐ แผ่น (เลยงง เพราะไม่เข้าใจเจตนา) แผ่นกสิณไม่ใช่เครื่องราง ของขลังที่ใครมีแล้วรวยอะไรทำนองนั้น ผู้ไม่ผ่านขั้นตอนจะไปปฏิบัติกสิณมองยังไม่เห็นความสำเร็จ ก็ต้องบอกกันให้ทราบตรงนี้ เพราะคนที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเรียน อยากลอง อยากสำเร็จ แต่ไม่อยากปฏิบัติ มีเยอะ..

ดังนั้น การปฏิบัติที่ข้ามขั้นตอน หรือ ไม่ผ่านการทดสอบที่กำหนด ย่อมไม่ทำให้เกิดความสำเร็จใด ๆ นอกจากเสียเวลาโดยใช่เหตุ ท่านใดที่ต้องการปฏิบัติกสิณ ให้เพียรฝึกฝนปฏิบัติผ่านการกำหนดเวลาอนาคต ชีวิต ขั้นต้นคือกำหนดหลับตื่น ตามระยะที่วางไว้ให้ได้ เพราะ**การเข้าสู่กสิณ** นั้นคือ การ**ก้าวข้ามมิติ**แห่งสามัญมนุษย์ **สู่มิติแห่งใจ** ไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์ธรรมดาสามัญปกติจะทำได้ จึงต้องฝึกฝนควบคุมเวลา (Time) ให้ได้ก่อนอื่นใด ในขั้นตอนที่ ๔ ขั้นตอนที่ ๕ และอานิสงค์ของแต่ละขั้น อันจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ รวมทั้งลักษณะการควบคุม ในการเข้าสู่ระดับแห่ง "มนัสสิการ" ก็คงต้องเอาไว้อธิบายต่อในครั้งต่อ ๆ ไป

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย สิ่งทั้งหลายอันประเสริฐสุด อันเป็นความสุขและสมหวัง เป็นพลังและความมีโชคลาภ จงบังเกิดมีแก่ทุกท่านที่ใฝ่ศึกษาปฏิบัติ จงสมปรารถนาดั่งเจตนาทุกประการเทอญ เจริญพร

จากที่กล่าวถึงขั้นตอนการปฏิบัติ ๑ (ประถม) ขั้นที่ ๒ (มัธยม) ถึงขั้นที่ ๓ (อุดมศึกษา) ไปในคราวที่แล้ว ก็จะบรรยายต่อ ในส่วนของอานิสงค์อันเกิดจากการปฏิบัติของแต่ละขั้นต่อไป

อานิสงค์ของการปฏิบัติขั้นที่ ๑(ประถม) อันได้แก่ การอ่านหนังสือให้เสียงพร้อมกับใจ พื่อใช้กล่าวเป็น "สัจจะวาจา" สาบานตนถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา นี้เรียกว่า การถึงพร้อมด้วย "**จาคะ**" คือ ถึงพร้อมด้วยมหาทานอันสามัญมนุษย์ทำได้ยาก ปวงเทพยดาทุกชั้นฟ้าย่อมสรรเสริญ เป็นการน้อมรับพุทธคุณ หรือพุทธานุภาพ ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึกที่กำจัดภัยได้**จริงอย่างไม่ลังเลสงสัย**

ในขั้นที่ ๑ แม้จะเป็นขั้นประถมเริ่มแรก แต่กลับเป็นบันไดขั้นต้นของพระอริยบุคคล คือ ไม่ลังเลสงสัยในพุทธานุภาพ จัดเป็น "**โอปกันสัทธา** (อ่านว่า โอ-ปะ-กัน-นะ-สัทธา) แปลว่า **ศรัทธาอันไม่มีวันเสื่อมถอย** (ตรงนี้แหละที่ทั่วไปมักเข้าใจผิด เอาไปใช้ผิดๆ เรื่องศรัทธา ความจริงแล้วคือศรัทธาส่วนนี้ ไม่ใช่เห็นข่าวอาจารย์ดัง ก็ตามเขาไปดู แล้วเรียกว่านั่นคือศรัทธา นั่นผิด ต้องเรียกว่าตื่นข่าว) การใช้ เสียงจากใจเปล่งเสียงพร้อมวาจา เป็น **สัจจะวาจา จัดเป็นศี**ล จึงเรียกว่า "ถึงพร้อมด้วยศีล"

การรวมของวาจาและใจเป็นหนึ่ง เปล่งเสียงพร้อมกันออกมานี้ เป็นมหาทาน ณ เวลานั้น "จิต" อยู่ในสภาวะเรียกว่า "**มะหะคะจิต** เกิดเป็นมหากุศลวิบาก (คือมหากุศลอันชนทั้งหลายทำได้ยาก) จึงพร้อมที่จะแสดงผล (กุศล) ทันทีชนิดไม่ต้องรอชาติหน้า นั่นคือ ความแคล้วคลาด ปราศจากภัย อาวุธ ศัตรูร้ายนานาประการ เป็นที่เมตตา รักใคร่ของชนทั้งหลาย

ตวามแตกต่าง ของผู้ที่ปฏิบัติสมาธิ โดยมิได้เปล่งวาจา + ใจเป็นหนึ่งเดียวถวายชีวิตเป็นพุทธบูชา ย่อมเกิดโทษแก่ผู้นั้น ดังพระสารีบุตร ได้จารึกไว้ในพระไตรปิฎก ปฏิสัมภิทามรรค ว่า "**จริงอยู่ โยคาวจรบุคคล(ผู้ปฏิบัติ) ครั้นมิได้ถวายตนเป็นพุทธบูชาอย่างนี้แล้ว เมื่อหลีกไปอยู่ในที่เสนาสนะอันสงัด ครั้นอารมณ์น่ากลัวมาปรากฏในคลองจักษุ ก็ไม่สามารถยับยั้งตนอยู่ได้ จะเลี่ยงหนีไปยังแดนหมู่บ้าน กลายเป็นผู้คลุกคลีด้วยกาม ทำการแสวงหาลาภสักการะอันไม่สมควร ด้วยอาการทุจริตต่าง ๆ มิช้าก็ถึงความฉิบหาย**

อานิสงค์ของการปฏิบัติ**ขั้นที่ ๒ (มัธยม)** อันได้แก่การทิ้งขนนก ในขั้นนี้ใช้การเปล่งรหัสนามเทพยดา คือ นะ..โม... ประกอบพร้อมไปด้วย เสียงที่เปล่งนั้นจัดเป็นความถี่ ซึ่งถูกเปล่งออกมาจากใจ เป็นภาษาใจ หรือภาษาแห่งโอปาติกะ (ใจมีสภาพเดียวกันกับโอปาติกะ เป็นอากาสธาตุ) ทุกครั้งที่เปล่ง นะ...โม...นั้นความสั่นสะเทือนย่อมเกิดขึ้นในทุกอณูของบรรยากาศ เกิดสภาพเป็นเทวตานุสติ (ระลึกถึงเทพยดา)โดยออโตเมติก

ในวาระที่เกิด "ปีติ" อันเป็นสภาวะที่กาย วาจา ใจ รวมกันเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า "**ถึงพร้อมด้วยภาวนา**" แม้จะเป็นชั่วขณะแว๊บเดียว เราเองก็ยังไม่รู้ว่าเกิดขึ้นที่ตัวไหน นะ หรือ โม แต่บุญนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว ดังมีพุทธพจน์ตรัสรับรองไว้ว่า "การได้สมาธิ (กาย วาจา ใจ รวมเป็นหนึ่ง) แม้เพียงขณะจิตเดียว ย่อมได้กุศล มากกว่าสร้างเจดีย์ทองคำที่สูงจากมนุษย์โลกถึงพรหมโลก"

"บุญ" ย่อมสำเร็จด้วยการถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นใน**วาระจิตแรก** เรียกว่า "**ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม**" จึงแสดงผลทันทีในชาตินี้ ไม่ต้องรอไปรับในชาติไหนๆไม่รู้ และยังได้อารมณ์อันเรียกว่า "**ปีติ**" ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ ในการที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการระลึกรู้ เพื่อเข้าสู่มโนทวารวิถี **อารมณ์ระลึกรู้**นี้เรียกว่า "**สติ**" พระพุทธองค์ทรงตรัสสรรเสริญว่า " **สติ** คือ **ธรรมอันมีอุปการะยิ่ง**"

ดังนั้น ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะอธิษฐานหรือไม่ก็ตาม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน-ปฏิสัมภิทามรรคมาถึงขั้น ๒ (มัธยม)นี้ ย่อมได้อนุโมทนาบุญจากเทพยดา ที่เราได้เอ่ยรหัสนาม (เทวตานุสติ) พร้อมทิ้งขนนกนั้น โดยจะคอยดูแลปกป้อง ช่วยเหลือ ส่งเสริมผู้

ปฏิบัติชอบนี้ ทุกสิ่งทุกประการ เหมือนกับทานอาหาร จะอย่างไร ก็จะรับรู้รสอาหารนั้นโดยอัตโนมัติ

ผลแห่งอนุโมทนาบุญ ของเทพยดาที่เราได้เอ่ยรหัสนาม จะออกมาในรูปของเกิดความสุขสมบูรณ์ในสิ่งที่ชีวิตผู้นั้นขาด หรือปรารถนาอย่างยิ่งยวด ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การเงิน ครอบครัว ธุรกิจ ตำแหน่งหน้าที่ ย่อมถูกจัดสรรให้เจริญขึ้นทันที นี้เป็นอานิสงค์ที่เกิดขึ้นต่อผู้ปฏิบัติถึงขั้นที่ ๒ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้อธิษฐาน (เพราะยังอธิษฐานไม่ค่อยเป็น) แต่สิ่งที่เกิดขึ้นหรือได้มานี้เป็นเทวฤทธิ์ อันเป็นอนุโมนาบุญของเทวดาล้วนๆ ที่เกิดขึ้นโดยแรงหนุนแห่งมหากุศลวิบาก ที่ได้ถวายชีวิตเป็นพุทธบูชาแต่เบื้องต้นนั้น

หมายเหตุ :: การที่จะรู้ว่าเราอธิษฐาน (สมมุติ) ให้เหตุการณ์ หรือ อนาคตปรากฏเป็นจริงได้หรือไม่นั้น ในการปฏิบัติขั้นที่ ๒ คือ ให้ทดสอบอธิษฐาน ให้ได้ที่จอดรถในห้างสรรพสินค้าซึ่งหาที่จอดยาก หรือ ให้การเดินทางสะดวกโดยไฟจราจรให้เขียวตลอดไม่ติด หรือทันเวลาประสงค์ ทั้งนี้ต้องจริงใจกับตัวเอง (อย่าโกหกตัวเอง) มีพยานไปด้วยดีที่สุด บอกเขาว่าเราจะทำอะไร เมื่อทำได้จะภูมิใจว่า I can do it.. So simple, My life on my hand Now ! นี่คือข้อทดสอบว่าผ่านขั้นที่ ๒ จึงปฏิบัติขั้นที่ ๓ ต่อไป...หากไม่ผ่านให้ทำจนผ่าน

ด้วยพลังแห่งพุทธานุภาพอันหาประมาณมิได้ จงดลบันดาลให้ทุกท่านก้าวหน้าในการปฏิบัติ สมปรารถนาในทุกสิ่งที่อธิษฐาน ถึงพร้อมด้วยความสุขอันเป็นกุศล ทุกประการเทอญ เจริญพร

จากการปฏิบัติที่ผ่านมาทั้ง ๓ ขั้นนั้น ล้วนจัดอยู่ในส่วนของอุคหโกศล ย่อมต้องใช้วาจา (วจสา) เป็นตัวนำ ความสำเร็จในทางสมาธิจะอยู่ในระดับที่ เรียกว่า "อุปจารสมาธิ" ยังหวั่นไหว ไม่มั่นคง สิ่งที่อันปรารถนาแล้วได้มาก็ล้วนเป็นเทพยดาอุปถัมภ์ดูแล ไม่ให้ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ความเจริญรุ่งเรือง ร่ำรวย ก้าวหน้าในชีวิตและธุรกิจจึงเกิดขึ้น

ทั้ง ๓ ขั้นนั้นยังไม่อาจที่จะอธิษฐาน(สมมุติ) สิ่งที่ปรารถนาทั้งหลาย ให้เป็นจริงได้ด้วยอำนาจสมาธิของตนเอง เพราะพลังสมาธิ(สมาธิพละ)ยังไม่สูงพอ เนื่องจากเป็นการปฏิบัติโดยปัญจทวารวิถี คือ กายนอก (กายสังขาร)

สำหรับขั้นที่ ๔ นี้เป็นการปฏิบัติด้วย "ใจ" ล้วนๆ จึงเรียกว่า "มนสิการ" อันเป็นขั้นภาวนา จึงขออธิบายเพื่อความเข้าใจ คำว่า "**ภาวนา**" หมายความว่าอย่างไร และแตกต่างกับ "ปริกรรม" อย่างไร คำว่า **ปริกรรม** มาจากคำว่า ปริ แปลว่า ถ้อยคำ + กรรม แปลว่า การกระทำ รวมความแปลว่า **การกระทำด้วยการใช้ถ้อยคำ = สวด ท่องสาธยาย** หรือ **เปล่งเสียง** อันเป็นที่มาของคำว่า "ปาก" ก็คือ **ปา** มาจากคำว่า **ปริ** ส่วน **ก.** ไก่ มาจาก **กรรม** รวมเป็นศัพท์ว่า **ปาก** แปลว่า **เปล่งเสียง** การปริกรรมจะใช้ปาก (วาจา) เป็นตัวนำ แล้ว "ใจ" ออกเสียงตาม

ส่วน**ภาวนา** จะ**ใช้เสียงของ "ใจ"** (กายในกาย) **เป็นตัวนำ** และใช้ปาก (วาจา) ออกเสียงตาม โดยเสียงเริ่มจากฐานตำแหน่งที่ใจตั้งอยู่นั้นก่อน จากนั้นปากจึงออกเสียงตาม....สิ่งควรทราบสำหรับ คำว่า **ภาวนา** นั้นมาจาก **ภวัง+มนัส ภวัง** หมายถึง **ภพ-ภูมินา** นั้นมาจาก **มนัส** แปลว่าใจ รวมความว่า **ใจที่ตั้งอยู่ในภูมิอันกำหนด**

คำว่า "ภูมิ" นี้ยังขยายความไปได้ถึงคำว่า "เทศะ อันแปลว่า สถานที่ (Space) ซึ่งหมายรวมถึงภพภูมิต่าง ๆอีกด้วย อันผู้ปฏิบัติสามารถ**กำหนด** (**พินธุ**) ลงไปว่าเป็นที่ไหน ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดข้างหน้า การเข้าถึงภาวนานี้ จัดเป็น**มหากุศล**อันรวมอยู่ใน "บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เรียกว่า **ภวนามัย** (จะเห็นว่าไม่มีปริกรรมมัย)"

อานิสงค์ของผู้ที่ปฏิบัติขั้นที่ ๔ มนสิการนี้ ย่อมสามารถอธิษฐาน (สมมุติ) สิ่งที่ปรารถนาให้ปรากฏตามเวลากำหนดได้ และจะเป็นผู้ที่อยู่กฎแห่งเวลาสามัญ สามารถเชื่อมต่อความรู้ทั้งหลาย อันได้เคยศึกษามาในอดีตชาติได้ หรือ รับความรู้พิเศษจากครูบาอาจารย์ เทพยดาอันอยู่ต่างภพภูมิ ที่ประสงค์ได้

เพื่อให้คลายข้อสงสัยในกรณีของการเชื่อมต่อภพภูมิ หรือ การก้าวข้ามมิติเวลาไปได้นั้น ผู้ปฏิบัติสามารถทำได้ โดยได้ผ่านขั้นตอนการฝึกบังคับหลับตื่นมาแล้ว ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่ง การปฏิบัติขั้นที่ ๔ นี้ เป็นการเข้าสู่ระดับมโนทวารวิถี เป็นสมาธิขั้นสูง เรียกว่า "อัปปนาสมาธิ" เป็นสมาธิอันแนบแน่น มั่นคง ไม่สั่นไหว โดยใช้ตัว "ปีติ" ที่ตั้งไว้ ณ นิยะมะปถวีธาตุเป็นตัวกำหนด จากภาพที่เราปรารถนา ว่าจะให้เป็นอะไร หรือ ช่วงเวลาไหน ยุคใด ซึ่งสิ่งปรารถนาอันเกี่ยวด้วยเงื่อนไขเวลา ถูกกำจัดไปด้วยอำนาจสมาธิพละ เพราะเวลานั้นเพียงแค่ ระดับ "จิต" ก็สามารถควบคุมเวลาได้แล้ว ดังมีพุทธพจน์ว่า "**จิตฺเตน นียฺติ กาโล**..... จิตย่อมกำหนดเวลา กรณีที่จิตกำหนดเวลาได้ เพราะเวลาเป็นสมมุติ เมื่อควบคุมใจ(คนขับรถ)ได้ ก็ย่อมควบคุมจิต (พวงมาลัยรถ)ได้ การควบคุมเวลาตามปรารถนา จึงเป็นเรื่องปกติ

อีกส่วนหนึ่งต้องนำมากล่าวในที่นี้ เพื่อให้คลายข้อสงสัย สำหรับเรื่องการเชื่อมต่อความรู้ ที่เคยได้ศึกษามาในอดีตชาตินั้น ทำได้อย่างไร หากจะกล่าวเป็นทางพุทธศาสนา เดี๋ยวก็จะหาว่าไม่ทันสมัย จึงจำเป็นต้องใช้หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เผื่อท่านผู้ปฏิบัติ จะได้เอาไปคุยกับผู้รู้ที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ หรือ แพทย์บ้าง

จอห์น วอน นิวแมน นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ผู้ได้รับรางวัลโนเบลได้คำนวณสมรรถภาพโดยธรรมชาติสมองมนุษย์ ว่า สามารถเก็บข้อมูลได้ถึง ๒.๘ คูณด้วย ๑๐ ยกกำลัง ๒๐ บิทส์ (bit as unit of computer infomation) เมื่อคำนวณจากการสะกดตัวอักษรอังกฤษ ด้วยการตอบรับหรือปฏิเสธ ระบบดิจิตอล ๑ หรือ ๐ จะต้องใช้บิทส์ไปจำนวน ๖ บิทส์ ในการนำตัวอักษรมาประกอบเป็นคำ ๆ หนึ่ง ซึ่งเฉลี่ยจะใช้ ๔ อักษร ดังนั้น

ก่อนที่เซลล์สมองจะสะกดเป็นคำได้หนึ่งคำ ต้องใช้หน่วยความจำไปแล้ว ๒๔ บิทส์ นี่คือผลของการคำนวณเป็นตัวเลข

แต่....ความจริง.....สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่เป็นไปตามค่าผลลัพท์ จากการคำนวณนั้น เพราะเซลล์ของมนุษย์หนึ่งเซลล์ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด เป็นอวัยวะส่วนไหน รวมทั้งที่สมองด้วย ย่อมมี DNA ที่เท่า ๆ กัน เหมือนกันหมด นั่นคือ มีนิวคลีโอไทต์สองคู่สี่ตัว แต่ละตัวมี ๑ บิทส์สำหรับเก็บความจำ และจำนวนนิวคลีโอไทต์ที่เซลล์แต่ละเซลล์มีทั้งหมดคือ ๖,๐๐๐ ล้านคู่นิวคลีโอไทต์ นับรวมทั้งเซลล์ด้วยก็จะมี ๒๔,๐๐๐ ล้านบิทส์ หรือ ๒.๔ คูณ ๑๐ ยกกำลัง ๙ บิทส์เท่านั้น ซึ่งมีความแตกต่าง ที่สมองสามารถรับข้อมูลได้อีกถึง ๐.๔ คูณ ๑๐ ยกกำลัง ๑๑ บิทส์

ซึ่งแม้ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ก็ไม่สามารถตอบได้ว่า ส่วนเกินขึ้นมานั้น มาจากไหน ทั้งยังไม่ได้เป็นไปตามกฎฟิสิกส์ ของนิวตันอีกต่างหาก สรุปคือ นักวิทยาศาสตร์ต้องวิ่งหายาหม่องทาขมับ นวดสมอง เพราะตอบปัญหาไม่ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงมีคำตอบเท่านั้น ยังมีวิธีปฏิบัติ และบริหาร DNA รวมทั้งเรียกใช้หน่วยความจำทุก ๆ บิทส์ได้ทั้งสิ้น อันเรียกว่า "รู้แจ้ง แทงตลอด" ซึ่งมีมาก่อนวิทยาศาสตร์กว่า ๒,๕๐๐ ปี

ความจำได้หมายรู้ส่วนนี้ ทางพุทธศาสนา เรียกว่า "**สัญญา**" ติดมาพร้อมกับการเกิดของมนุษย์ ซึ่งทางแพทย์ เรียกว่า DNA เมื่อได้รับสัญญาณไฟฟ้าชีวภาคที่สัมพัทธ์ ก็สามารถกระตุ้นหน่วยความจำ ของแต่ละ DNAให้ปล่อยความจำที่ฝังไว้นั้นออกมา (โดยธรรมชาติ DNA จะเก็บรหัสความจำส่วนชีวอยู่แล้ว) ซึ่งเราท่านก็รับรู้ได้บางครั้งนั่นคือคำว่า "**อ๋อ**" แล้วเข้าใจเรื่องนั้น ๆ ทันทีโดยไม่ต้องเรียน นั่นแหละ

"**สุทธมโนทวารวิถี**" คือ ความรู้ประเภทที่ "อ๋อ" คือ รู้เลย และรู้รอบในเรื่องนั้น ๆ **รวมทั้งมีความชำนาญ โดยไม่ต้องเรียน** อานิสงค์ดังกล่าวนี้ จะเกิดแก่ผู้ที่ปฏิบัติผ่านขั้นที่ ๔ อย่างสมบูรณ์แล้วเท่านั้น

ในส่วนของขั้นที่ ๔ (มหาบัณฑิต) และขั้นที่ ๕ (ศาสตราจารย์) ขอยกยอดวิธีปฏิ-บัติ และอานิสงค์เป็นครั้งต่อไป

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย จงอำนวยอวยชัยให้ท่านทั้งหลายประสบผลสำเร็จสมประสงค์ในทุกสิ่งอันอธิษฐาน จงทุกประการเทอญ เจริญพร